المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بالطائف :
متوسطة العلاء بن الحضرمي



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط
الزمن :

اسم الطالب : .... رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

-1	من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطالب أو الطالبة 0	( )
-2	لقياس نبضات القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثيرها شيوعا : النبض الكعبري والنبض السباتي 0	( )
-3	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر)0	( )
-4	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0	( )
-5	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل	( )
-6	من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل	( )
-7	يعد ضرب الكرة بالرأس من الوثب من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم 0	( )
-8	تكمن أهمية التمريرة الطويلة في كرة القدم في أنه اسلوب سريع وفعال في نقل الكرة لمسافة طويلة0	( )
-9	من المتطلبات الفنية للتمريرة الطويلة في كرة القدم التوقيت السليم 0	( )
-10	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالفخذ إحدى مهارات السيطرة والتحكم في كرة القدم 0	( )
-11	من الخطوات الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى وعند ملامستها للكرة يتم إنزال الفخذ إلى أسفل 0	( )
-12	من الخطوات الفنية لمسكة المضرب (الغربية) تضع راحة يدك تحت قبضة المضرب ثم تلف الأصابع بحيث تقابل الإبهام مع السبابة 0	( )
-13	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة الغربية) 0	( )
-14	من الخطوات الفنية للأرسال المستقيم من أعلى يلتقى المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض 0	( )
-15	تعتبر الضربة الطائرة الخلفية للمضرب في التنس الأرضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة	( )
-16	رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة0	( )
-17	يكون (مسك القرص) براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي المعدني للقرص 0	( )
-18	لحمل وامساك كرة (الجلة) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له 0	( )
-19	يكون وضع الكرة الحديدية (الجلة) تحت الفك الأيمن وفوق الترقوة إذا كان الشخص يمسك الكرة باليد اليمنى 0	( )
-20	تعتبر السرعة عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس 0	( )
-21	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل : (العدو 30م - العدو40م - العدو50م)	( )
-22	تكون الكرة خارج اللعب في كرة القدم عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء 0	( )
-23	لا يعتبر اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به 0	( )
-24	وقفة المشي (آب – سوجي) تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة	( )
-25	تستخدم وقفة المشي (آب – سوجي) للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي	( )
-26	تعتبر وقفة المشي (آب – سوجي) من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين في رياضة التايكوندو 0	( )
-27	وقفة الطعن الأمامية (آب – كوبي) تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة 0	( )
-28	تستخدم وقفة الطعن الأمامية في الأداء الحركي للبومسي كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات 0	( )
-29	(أولجل – جيروجي) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف وجه المنافس 0	( )
-30	(مومتونج - جيروجي) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف صدر المنافس 0	( )

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية
2	سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0					
	أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج	السرعة
3	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :					
	أ	العدو : 30م	ب	العدو : 50م	ج	جميع ما ذكر
4	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0					
	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي
5	تعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي					
	أ	(آب – سوجي)	ب	(آب – كوبي)	ج	(آب – تشاجي)
6	المسكة الغربية تعتبر من الرياضات في					
	أ	كرة القدم	ب	كرة الطائرة	ج	التنس الأرضي
7	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية					
	أ	الطريقة المباشرة (المختبر)	ب	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ج	جميع ما ذكر
8	تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في التايكوندو وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستهدف وجه المنافس					
	أ	(أولجل – جيروجي)	ب	(آب – سوجي)	ج	(مومتونج – جيروجي)
9	تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة ، وهي إحدى الوقفات الأمامية في رياضة التايكوندو					
	أ	(آب – كوبي)	ب	(آب – سوجي)	ج	(أب – تشاجي)



السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

أ- امتصاص الكرة بالفخذ   ب – امتصاص الكرة بالصد   ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بالطائف :
متوسطة العلاء بن الحضرمي

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط
الزمن :

اسم الطالب : .... رقم الجلوس : 000000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ

السؤال الأول :

ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

-1	من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطالب أو الطالبة 0	(صح)
-2	لقياس نبضات القلب طرائق كثيرة ، ومن أكثيرها شيوعا : النبض الكعبري والنبض السباتي 0	(صح)
-3	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر)0	(صح)
-4	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0	(صح)
-5	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل	(صح)
-6	من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل	(صح)
-7	يعد ضرب الكرة بالرأس من الوثب من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم 0	(صح)
-8	تكمن أهمية التمرير الطويلة في كرة القدم في أنه اسلوب سريع وفعال في نقل الكرة لمسافة طويلة0	(صح)
-9	من المتطلبات الفنية للتمريرة الطويلة في كرة القدم التوقيت السليم 0	(صح)
-10	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالفخذ إحدى مهارات السيطرة والتحكم في كرة القدم 0	(صح)
-11	من الخطوات الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى وعند ملامستها للكرة يتم إنزال الفخذ إلى أسفل 0	(صح)
-12	من الخطوات الفنية لمسكة المضرب (الغربية) تضع راحة يدك تحت قبضة المضرب ثم تلف الأصابع بحيث تقابل الإبهام مع السبابة 0	(صح)
-13	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة الغربية) 0	(صح)
-14	من الخطوات الفنية للأرسال المستقيم من أعلى يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض 0	(صح)
-15	تعتبر الضربة الطائرة الخلفية للمضرب في التنس الأرضي من أهم الضربات التي تساعد على الفوز بالمباراة	(صح)
-16	رياضة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان يتم فيها رمي القرص من داخل دائرة لأبعد مسافة ممكنة0	(صح)
-17	يكون (مسك القرص) براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي المعدني للقرص 0	(صح)
-18	لحمل وامساك كرة (الجلة) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له 0	(صح)
-19	يكون وضع الكرة الحديدية (الجلة) تحت الفك الأيمن وفوق الترقوة إذا كان الشخص يمسك الكرة باليد اليمنى 0	(صح)
-20	تعتبر السرعة عاملا مهما في كثير من الرياضات للفوز على المنافس 0	(صح)
-21	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل : (العدو 30م - العدو40م - العدو50م)	(صح)
-22	تكون الكرة خارج اللعب في كرة القدم عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء 0	(صح)
-23	لا يعتبر اللاعب في موقف تسلل إذا كان في نصف ميدان اللعب الخاص به 0	(صح)
-24	وقفة المشي (آب – سوجي) تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة	(صح)
-25	تستخدم وقفة المشي (آب – سوجي) للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي	(صح)
-26	تعتبر وقفة المشي (آب – سوجي) من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين في رياضة التايكوندو 0	(صح)
-27	وقفة الطعن الأمامية (آب – كوبى) تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة 0	(صح)
-28	تستخدم وقفة الطعن الأمامية في الأداء الحركي للبومسي كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات 0	(صح)
-29	(أولجل – جيروجي) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف وجه المنافس 0	(صح)
-30	(مومتونج - جيروجي) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف صدر المنافس 0	(صح)

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة)					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية
2	سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين 0					
	أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج	السرعة
3	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :					
	أ	العدو : 30م	ب	العدو : 50م	ج	جميع ما ذكر
4	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0					
	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي
5	تعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي					
	أ	(آب – سوجي)	ب	(آب – كوبي)	ج	(آب – تشاجي)
6	المسكة الغربية تعتبر من الرياضات في					
	أ	كرة القدم	ب	كرة الطائرة	ج	التنس الأرضي
7	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية					
	أ	الطريقة المباشرة (المختبر)	ب	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ج	جميع ما ذكر
8	تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في التايكوندو وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستهدف وجه المنافس					
	أ	(أولجل – جيروجي)	ب	(آب – سوجي)	ج	(مومتونج – جيروجي)
9	تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة ، وهي إحدى الوقفات الأمامية في رياضة التايكوندو					
	أ	(آب – كوبي)	ب	(آب – سوجي)	ج	(أب – تشاجي)



السؤال الثالث :

ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ب- امتصاص الكرة بالفخذ   ب – امتصاص الكرة بالصد   ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني